

Brokolice v sýrové omáčce



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

462 kalorií , 21 g cukrů , 11 g tuků , 47 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolice-v-syrove-omacce>

Příprava

Brokolici zbavíme spodní části a rozřežeme na jednotlivé košťály (hlavičky), které dáme vařit do osolené vody. Vaříme 5 minut, dokud hlavičky nezměkknou. Mezitím do mléka přidáme na čtvrtky rozkrájenou mrkev, cibuli, stroužky česneku, bobkový list, hřebíčky, listy petržele a celý pepř. V jiné pánvi rozpustíme 25 g másla, přisypeme mouku a vymícháme jíšku, kterou za stálého míchání smažíme 1 minutu. Poté sejmeme z plamene. Mléko přecedíme a postupně vmícháváme do jíšky. Opět dáme na oheň a vaříme, dokud omáčka nezhoustne. Vmícháme nastrouhaný sýr, osolíme dle chuti. Přikryjeme pokličkou a vaříme ještě 30 vteřin na vysokém plameni, aby se nastrouhaný sýr v omáčce roztavil. Brokolicové hlavičky necháme okapat a vmícháme do sýrové omáčky. Ihned podáváme.

Ingredience

- ✓ 500 ml mléka
- ✓ 25 g másla
- ✓ 25 g hladké mouky
- ✓ 150 g tvrdého sýru
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1 bobkový list
- ✓ 5 hřebíčků
- ✓ 5 listů čerstvé petrželky
- ✓ 1 brokolici
- ✓ 1 lžičku celého pepře
- ✓ 8 stroužků česneku
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod